

# Lütfen Dikkat !!

## AŞIRI SICAKLARDA ALINACAK ÖNLEMLER

Aşırı sıcaklar çeşitli sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. Sıcaklık ve nem artışına bağlı olarak vücut ısısı artmakta ve metabolizma bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışmaktadır. Normalde terleme ile vücut ısısı dengede tutulmaya çalışılır. Ancak aşırı sıcaklarda sadece terleyerek vücut ısısı dengede tutulamaz. Yaşlılar, bebekler ve kronik hastalığı olanlarda terleme mekanizması ile vücut ısısının dengede tutulması her zaman mümkün olmayabilir. Yine ortamdaki nem oranı yüksekse terleme suretiyle vücut ısısı yeterli düzeyde düşmeyebilir. Ayrıca şişmanlık, herhangi bir hastalığa bağlı yüksek ateş, aşırı sıvı kaybı (dehidratasyon), kalp hastalığı, ruh ve sinir hastalığı, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı ile tedavi amaçlı bazı ilaçların (tansiyon düşürücüler, idrar söktürücüler vb.) kullanımı da sıcak havalarda terlemeyi etkileyen diğer faktörlerdendir. Bu gibi durumlarda yükselen vücut ısısı beyin ve diğer hayati organlarda hasara yol açabilir.

Aşırı sıcaklardan en çok etkilenen gruplar:

- Yalnız yaşayan 65 yaş ve üzerindeki yaşlılar,
- Dört yaşından küçük çocuklar,
- Bakıma ihtiyacı olanlar,
- Hamileler,
- Açık alanda çalışanlar,
- Aşırı kilolular,
- Kronik hastalığı (şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları, beyin-damar hastalıkları, psikolojik hastalıklar, kronik solunum sistemi hastalıkları, karaciğer hastalıkları, böbrek hastalıkları) olanlar
- Sürekli ilaç (özellikle tansiyon düşürücü, idrar söktürücü, depresyon ve uyku ilaçları) kullanan kişiler,
- Sokak çocukları ve evsizlerdir.

Özellikle kronik hastalığı bulunan ve yalnız yaşayan yaşlılar en çok risk taşıyan gruptur.

### Genel Korunma

Günün en sıcak saatlerinde (10.00-16.00) mecbur kalınmadıkça dışarı çıkılmamalıdır.

- Dışarıda çalışması gerekenler mümkün oldukça güneş altında korunmasız kalmamaya, aşırı hareketlerden kaçınmaya, sık sık tuz içeren sulu gıdalar almaya dikkat etmelidirler. Dışarıda bulunulduğunda açık renkli, hafif, bol ve sıkı dokunmuş kumaşlardan yapılan giysiler tercih edilmeli; geniş kenarlı ve hava delikleri olan şapka giyilmeli ve güneşin zararlı ışınlarından koruyan güneş gözlüğü kullanılmalıdır.
- Güneş ışınlarının dik geldiği saatlerde (10.00-16.00) denize girilmemeli ve güneşlenilmemelidir. Bu saatlerin dışında denize girmek isteyenler güneşten koruyucu krem(en az 15 koruma faktörlü) kullanılmalı, şapka ve gözlük gibi gerekli koruyucu önlemleri almalı ve uzun süre kesintisiz güneşlenmemelidir.
- Yoğun fiziksel aktivite ve spor yapmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilmeli, her bir saatlik spor için en az 2-4 bardak sıvı alınmalıdır. Ağır fizik aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Risk altındaki yetişkinler ve yaşlılar, günde en az iki kez güneş veya sıcak çarpması yönünden izlenmelidir. Bebekler ise bu açıdan daha sık izlenmelidir.